

„Ein Tag nur
für mich“
am 7. April



von 10.00-16.00Uhr

Einfach abschalten und zur Ruhe kommen!

Es spielt keine Rolle wie fit oder alt du bist!

Hier findest du eine Auswahl von Wegen zur Ruhe zu kommen. Vielleicht ist in der Auswahl auch für dich das Richtige. Wege der Achtsamkeit mit Yoga, autogenem Training, TaiChi, Muskelentspannung, Waldbaden, kleinen Massagen und leckeren leichten Speisen und Getränken am Lagerfeuer!

Jede/r kann mitmachen und ist herzlich eingeladen einen entspannten Tag mit uns zu verbringen! Ich bin lizenzierte Entspannungstrainerin und freue mich, dass wir die Räume der LTMF von M.Feistel nutzen dürfen, vielen Dank!

25€ pro Person Bitte bringt eine Matte, ein Kissen, eine Decke und Kleidung im Zwiebellook mit.

Für das Waldbaden ist eine Jacke und festes Schuhwerk erforderlich Anmeldung unter 06242/6564

Namastee und liebe Grüße aus dem Lesegarten Antje Ehrlich